

DURÉE

2 jours (14h)

EFFECTIF

4 à 10 pers.

LIEU

Interne/externe à
l'entreprise

CERTIFICATION

INRS

OBJECTIFS DE LA FORMATIONS

Prévenir les risques liés à l'activité physique dans sa situation de travail au sein d'une entreprise des secteurs de l'industrie, des Bureaux et du Commerce (IBC).

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Se positionner comme acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise.
- Observer et analyser ses situations de travail en s'appuyant sur la connaissance du corps humain pour identifier les atteintes à la santé.
- Identifier les facteurs de risque d'accidents, de chutes et de maladies professionnelles.
- Proposer des améliorations concrètes sur les plans organisationnel, technique et humain face aux situations de manutention, gestes répétitifs et postures contraignantes.
- Maîtriser les fondamentaux de la prévention : cadre légal, enjeux santé-travail et risques propres au secteur IBC.
- Coopérer avec les autres acteurs de la prévention en tant que relais formé et impliqué.

PUBLIC CONCERNÉ

Industrie & fabrication

BTP & travaux

Commerce & Administratif

Logistique & entrepôts

Transport & manutention

Services & maintenance

Aucun prérequis. Tout salarié exposé à des manutentions ou postures contraignantes.

PROGRAMME

Préambule 9h	Accueil, tour de table, présentations · objectifs et déroulé · règles de vie · remise des documents
Jour 1 — 09h30–12h00	S1=> Les enjeux de la prévention, S2=> Les risques métiers
Pause déjeuner J1	<i>Déjeuner (1h)</i>
Jour 1 — 13h00–17h00	S3=> Le corps humain, notions d'anatomie, TMS, S4=> Observer une activité de travail
Reprise J2 09h00	Tour de table, questions en suspens, rappel des acquis du jour 1 · annonce du programme du jour 2
Jour 2 — 09h20–12h00	S5=> Améliorer son activité d'un point de vue de la santé et de la performance, S6=> Communiquer les problématiques
Pause déjeuner J2	<i>Déjeuner (1h)</i>
Jour 2 — 13h–17h00	S7=> Savoir se protéger dans son activité, S8=> Epreuve certificative

MÉTHODES

- Apports théoriques interactifs
- Analyse de situations de travail en conditions réelles
- Échanges et travaux en groupe et retours d'expériences terrain
- Exercices pratiques de manutention et gestes adaptés

ÉVALUATION & CERTIFICAT

✓ **Certificat d'Acteur PRAP IBC — valable 2 ans**

- QCM de connaissances
- Mise en situation pratique
- Dossier de l'Acteur PRAP remis à chaque stagiaire
- Renouvellement par formation MAC (1 jour/2 ans)